

## В Тюмени подвели промежуточные итоги социального проекта «Защити себя сам»

На прошлой неделе в Тюменской области состоялось награждение сертификатами об успешном прохождении подготовительных курсов участников проекта "Защити себя сам - семинары по системе "Krav maga" для фельдшеров "Скорой помощи".



Данную социально значимую инициативу совместно реализовывают тюменская региональная общественная организация ветеранов десантных войск "Союз Десантников" и военно-патриотический клуб "Квазар" при поддержке Фонда Президентских грантов, Альянса социально ориентированных некоммерческих организаций и Общественной палаты Тюменской области.

Напомним, что Крав-мага – это техника самообороны разработанная в середине XX века для использования израильскими военными. Эксперты по боевым единоборствам, отмечают что она отличается простотой в освоении, эффективностью и прекрасно подходит для практического использования человеком любого пола, возраста и уровня физической подготовки.

Всего за два месяца занятий курсы по самообороне посетило 160 медицинских работников из Тюмени и Ялуторовска. На протяжении 8 занятий курса фельдшеры обучались основам психологии, биомеханикам движений и специальным тактическим действиям при угрозе вооруженного нападения. По итогам теоретических и практических семинаров, все слушатели успешно сдали

необходимые нормативы, и были торжественно награждены официальными свидетельствами об окончании курсов по самообороне.

Руководитель тюменского “Центра самообороны Крав-мага” Алексей Вячеславович Макаров отметил, что за время проекта участники стали более уверенными в себе и готовы продолжить обучение, при этом он подчеркнул, что особый упор во время занятий делался на психологическую подготовку и технологий предотвращения конфликтных ситуаций. “Хочется подчеркнуть, что лучшая драка, это та, которой удалось избежать” – резюмировал Алексей Вячеславович.

***Пресс-служба ОПТО***